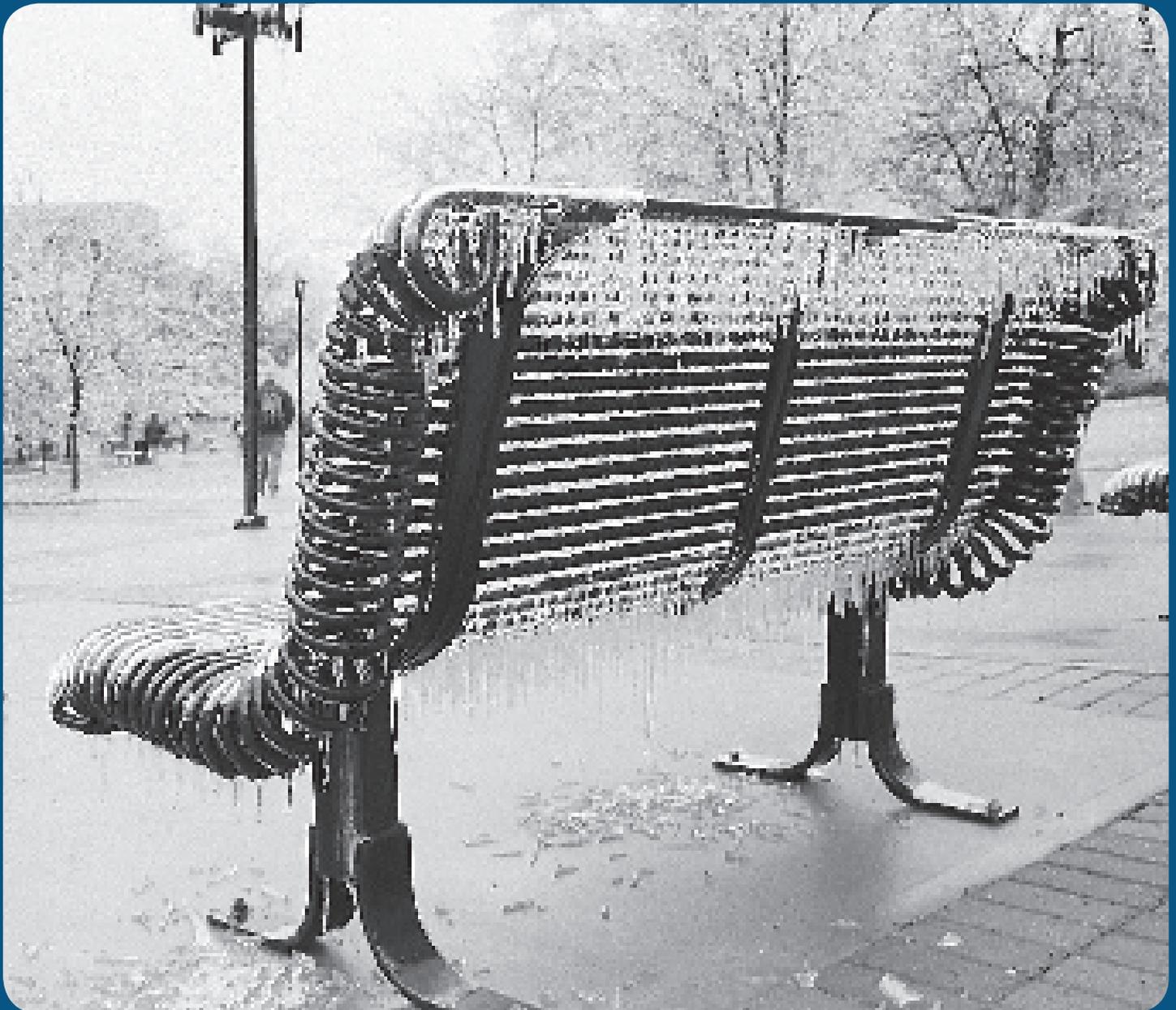


2.5

Tormentas invernales y frío extremo



Las nevadas fuertes y el frío intenso pueden paralizar una región entera. Incluso las áreas que normalmente experimentan inviernos templados pueden ser azotadas con una intensa nevada o frío extremo. Las tormentas invernales pueden producir inundaciones, marejadas, autopistas cerradas, caminos bloqueados, cables de tensión caídos e hipotermia.

Conozca los términos

Familiarícese con estos términos que le ayudarán a identificar un riesgo de tormenta invernal:

Lluvia congelada

La lluvia que se congela cuando llega al suelo, creando una capa de hielo sobre las calles, las aceras, los árboles y los cables eléctricos.

Agua nieve

La lluvia que se convierte en pelotillas de hielo antes de llegar al suelo. El agua nieve también causa que la humedad de las calles se congele, haciendo que su superficie sea resbalosa.

Vigilancia de tormenta invernal

Una tormenta invernal es posible en su área. Escuche un Radio Meteorológico NOAA o una estación comercial de radio o televisión para mantenerse informado.

Advertencia de tormenta invernal

Una tormenta invernal está ocurriendo o pronto ocurrirá en su área.

Advertencia de ventisca

Vientos sostenidos o ráfagas frecuentes de 35 millas por hora o mayores y cantidades considerables de nieve que cae o sopla (lo cual reduce la visibilidad a menos de un cuarto de milla) se espera que predominen por un período de tres horas o más.

Advertencia de helada o escarcha

Se esperan temperaturas bajo cero.

Adopte medidas de protección

Antes de tormentas invernales y frío extremo



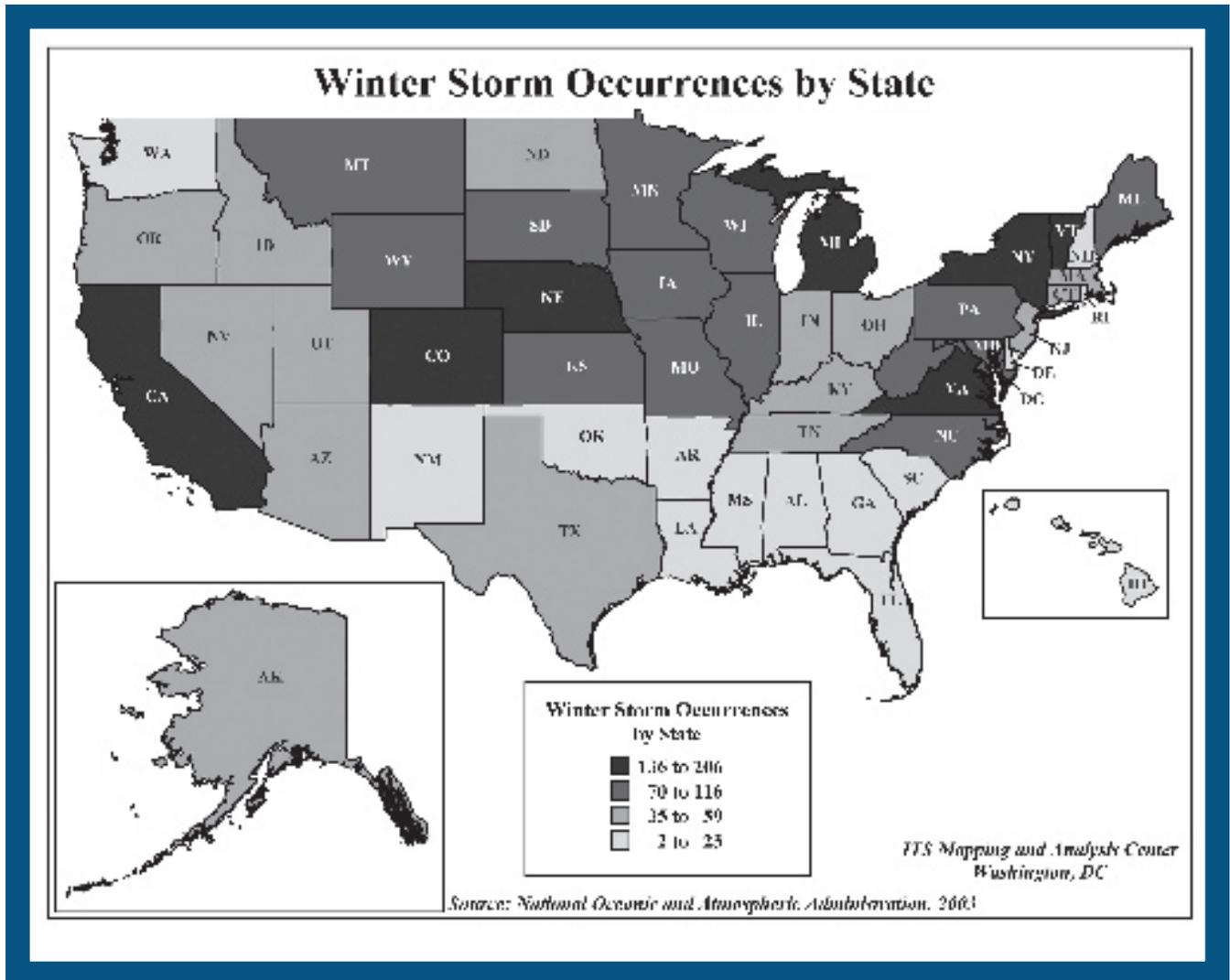
Repaso

Véase la Sección 1.3: Preparación de un equipo de suministros para desastre

Incluya lo siguiente en su equipo de suministros para desastre:

- Sal de grano para derretir el hielo en las vías de paso
- Arena para mejorar la tracción
- Palas para nieve y otros equipos para quitar nieve.

Prepárese para pasar unos días de posible aislamiento en su casa. Tenga suficiente combustible para calefacción; las fuentes normales de combustible pueden quedar interrumpidas. Por ejemplo, almacene una buena provisión de madera seca y curtida para su chimenea o estufa de leña.



Acondicione su hogar para el invierno para extender la duración de su provisión de combustible. Para ello, aisle las paredes y el ático, tape las grietas y aplique burletes en puertas y ventanas e instale contraventanas o cubra las ventanas con plástico.

Para acondicionar su automóvil para el invierno, encárguese de lo siguiente:

- La batería y el sistema de arranque tienen que estar en perfectas condiciones y las terminales de la batería deben estar limpias.
- Compruebe que los niveles de anticongelante sean suficientes para evitar el congelamiento.
- Asegúrese de que la calefacción y el desempañador funcionen adecuadamente.
- Revise y repare el sistema de limpiadores del parabrisas; revise que el nivel de líquido del limpiador del parabrisas sea el adecuado.
- Compruebe que el termostato funcione bien.
- Revise los faros y las luces intermitentes de advertencia funcionen como es debido.
- Inspeccione el sistema de escape para ver si no tiene fugas o tubos en mal estado; repárelos o sustitúyalos según sea necesario. El monóxido de carbono es mortal y generalmente no da advertencia.

- Revise los frenos para ver si no están desgastados y los niveles del líquido de frenos.
- Revise el nivel y el peso del aceite. Los aceites más pesados se congelan más en temperaturas bajas y no lubrican bien.
- Considere instalar neumáticos para nieve, neumáticos para nieve con tachones o cadenas.
- Cambie los filtros de combustible y aire. No deje que el agua penetre en el sistema: use aditivos y mantenga lleno el tanque de gasolina.

Vista ropa apropiada para la temporada



- Póngase varias capas de ropa suelta, ligera y caliente en lugar de una capa de ropa pesada. Las prendas exteriores deben ser de punto cerrado y repelentes al agua.
- Use mitones, que son más abrigadores que los guantes.
- Use un gorro.
- Cúbrase la boca con una bufanda para proteger los pulmones.

Durante una tormenta invernal Los siguientes son lineamientos sobre lo que debe hacer durante una tormenta invernal o en condiciones de frío extremo:

- Escuche los informes del tiempo y la información de emergencia en su radio, televisor o Radio Meteorológico NOAA.
- Coma con regularidad y beba líquidos en abundancia, pero evite la cafeína y el alcohol.
- Evite esforzarse demasiado cuando pallee la nieve. El esfuerzo excesivo puede provocar un ataque al corazón, que es una de las principales causas de muerte en invierno. Si tiene que palar la nieve, estírese antes de salir.
- Tenga cuidado con los síntomas de congelación. Éstos incluyen la pérdida de sensación y apariencia blancuzca o pálida en la extremidades, como en los dedos de las manos y pies, lóbulos de las orejas y la punta de la nariz. Si detecta estos síntomas, busque atención médica inmediatamente.
- Observe cualquier señal de hipotermia. Éstas incluyen: escalofríos incontrolables, pérdida de la memoria, desorientación, incoherencia, pronunciación indistinta, somnolencia y aparente agotamiento. Si se detectan síntomas de hipotermia, lleve la víctima a un lugar caliente, quítele la ropa mojada, caliente primero el centro del cuerpo y déle a beber bebidas calientes y no alcohólicas, si la víctima está consciente. Obtenga atención médica tan pronto como sea posible.
- Conserve el combustible si es necesario, manteniendo su residencia más fresca de lo normal. Cierre la calefacción temporalmente en algunas habitaciones.
- Mantenga una buena ventilación cuando use calentadores de queroseno para evitar la acumulación de emanaciones tóxicas. Llène de nuevo los calentadores de queroseno afuera y manténgalos por lo menos a tres pies de distancia de objetos inflamables.

- Conduzca sólo si es absolutamente necesario. Si tiene que conducir, considere lo siguiente:
 - Viaje de día, no viaje solo y comunique su itinerario a otras personas.
 - No se aparte de las carreteras principales; evite los atajos por caminos secundarios.



Si una ventisca lo sorprende en el automóvil, recuerde estos lineamientos:

- Salga de la autopista. Prenda las luces de emergencia y cuelgue una bandera de socorro en la antena del radio o la ventanilla.
- Permanezca en su vehículo donde los socorristas lo encontrarán con mayor facilidad. No salga a caminar a menos que pueda ver un edificio cercano donde sepa que podrá refugiarse. Tenga cuidado: la nieve que sopla puede distorsionar las distancias. Podría parecer que un edificio está cerca, pero tal vez se encuentre demasiado lejos para caminar sobre nieve profunda.
- Prenda el motor y la calefacción unos diez minutos de cada hora para mantenerse caliente. Cuando el motor esté funcionando, abra un poco una ventana que quede contra el viento para ventilar el auto. Esto lo protegerá de un posible envenenamiento con monóxido de carbono. Periódicamente despeje la nieve del tubo de escape.
- Haga ejercicios para mantener el calor del cuerpo, pero evite esforzarse demasiado. En frío extremo, use los mapas de carreteras, las cubiertas de los asientos y las alfombras del piso como aislamiento. Manténganse cerca de otros pasajeros y use su abrigo como frazada.
- Alérmense para dormir. Una persona debe estar despierta en todo momento para estar pendiente de las cuadrillas de rescate.
- Beba líquidos para evitar la deshidratación.
- Tenga cuidado de no gastar la potencia de la batería. Equilibre las necesidades de energía eléctrica —el uso de las luces, la calefacción y el radio— con el suministro.
- De noche, encienda la luz interior de manera que las cuadrillas de trabajo o rescate puedan verlo.
- Si se queda varado en un área remota, trace con pies letras de imprenta grandes en un área abierta para formar las palabras HELP (AYUDA) o SOS y coloque rocas o ramas de árbol para atraer la atención del personal de rescate que esté examinando el área desde un avión.
- Abandone el auto y proceda a pie —si es necesario— una vez que pase la ventisca.

Después de una tormenta invernal

Siga las instrucciones para recuperarse tras un desastre en la Parte 5.

Para más información

Si necesita más información sobre cualquiera de estos temas, los siguientes recursos pueden ser de utilidad.

Publicaciones

Servicio Meteorológico Nacional

Winter Storms... The Deceptive Killers. Folleto repleto de información útil, que incluye datos sobre tormentas invernales, cómo detectar la congelación e hipotermia, qué hacer en una tormenta invernal y cómo prepararse. Disponible en Internet en: www.nws.noaa.gov/om/brochures/wntrstm.htm

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

Extreme Cold: A Prevention Guide to Promote Your Personal Health and Safety. Un documento extenso que ofrece información para planear con anticipación para climas fríos, seguridad tanto en interiores como en exteriores en climas fríos y problemas de salud en climas fríos. Disponible en Internet en: www.phppo.cdc.gov